

# ROZWÓJ MENTALNY

MŁODEGO SPORTOWCA



MARCIN KIKUT

EBOOK

A stylized, cursive signature in a golden-yellow color, centered on a black background. The signature is fluid and expressive, with long, sweeping strokes.

SILĀ CHARAKTERU

# ROZWÓJ MENTALNY

M Ł O D E G O S P O R T O W C A

**Autor:** Marcin Kikut

**Koordinator wydania i opracowanie graficzne:** Karol Szabanowski

**Podziękowania dla redakcji KKSLECH.com** za udostępnienie zdjęć.

**All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.**

Niniejszy e-book ani żadna jego część nie może być powielana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana lub rozpowszechniana - elektronicznie, mechanicznie, poprzez fotokopie, nagrania czy zapis cyfrowy - bez uprzedniej pisemnej zgody autora.

Zabrania się udostępniania pliku osobom trzecim, publikowania w internecie oraz jego odsprzedaży bez zgody autora.

**ISBN: 978-83-981043-0-2**

Patroni medialni:

**R** RADIO  
POZNAŃ

**GŁOS**  
WIELKOPOLSKI

**naszemiasto.**

# Spis treści

<b>Wstęp</b>	<b>5</b>
<b>Rozdział I - Zrozumieć mentalność sportowca</b>	<b>23</b>
1.1. Nie chodzi tylko o wygrywanie	27
1.2. Dwa światy młodych sportowców	34
1.3. Zrozumieć emocje i ambicje młodego sportowca	39
<b>Rozdział II - Rodzic jako partner, nie trener</b>	<b>45</b>
2.1. Najczęstsze błędy rodziców młodych sportowców	48
2.2. Jak wygląda zdrowe wsparcie emocjonalne	51
2.3. Jak rozmawiać z dzieckiem po meczu - słowa, które budują i niszczą	54
2.4. Trudne momenty: kontuzja, konflikt, kryzys	57
<b>Rozdział III - Trener, zespół i środowisko</b>	<b>62</b>
3.1. Relacja rodzic – trener: jak grać do jednej bramki	64
3.2. Czego trener oczekuje od rodzica i odwrotnie	68
3.3. Kiedy sport przestaje cieszyć	70
<b>Rozdział IV - Radość jako podstawa</b>	<b>75</b>
4.1. Jak sport pomoże dziecku w dorosłym życiu (praca, stres, relacje)	79
4.2. Twoje dziecko nie musi być zawodowcem, żeby wygrać w życiu	88
<b>Podsumowanie</b>	<b>95</b>
<b>Ćwiczenia</b>	<b>102</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>108</b>

## Wstęp

Od najmłodszych lat miałem jasno wyznaczony cel zostać zawodowym piłkarzem i nie dopuszczałem wtedy żadnej innej drogi. Jestem jednym z tych którzy dopiął swego. To właśnie sport ukształtował mój charakter, ucząc mnie dyscypliny, a także determinacji i konsekwencji. Przeszedłem piłkarską drogę od drużyn młodzieżowych, aż po występy w Ekstraklasie i gry w europejskich pucharach. Największym wyróżnieniem była możliwość założenia koszulki reprezentacji z orzełkiem na piersi. Początek tej drogi miał miejsce w Pogoni Barlinek, klubie z małej miejscowości w województwie zachodniopomorskim, liczącej niewiele ponad 13 tysięcy mieszkańców. To właśnie tam jako kilkuletni chłopak z ogromnym zapałem, stawiałem pierwsze kroki na boisku. Od najmłodszych lat wyróżniałem się na podwórku na tle starszych kolegów, bo miałem w sobie to „coś”, przyciągające uwagę i dodające mi pewności. Pracowitość i gotowość do trenowania więcej niż inni. Z każdym kolejnym meczem coraz mocniej utwierdzałem się w przekonaniu, że systematyczność, wytrwałość i potrzeba rozwoju przybliżają mnie do celu. Zafascynowany grą Diego Maradony szybko zacząłem marzyć o wielkiej piłce.

Podobno największym motywatorem w życiu człowieka są pieniądze, jednak realia ówczesnej piłki nożnej wyglądały zupełnie inaczej niż te, które widzimy dzisiaj. Wielkie kontrakty czy stabilność finansowa klubów były raczej marzeniem niż codziennością. Infrastruktura również pozostawiała wiele do życzenia. Nie było nowoczesnych stadionów ani odpowiednio

przygotowanych boisk treningowych, często brakowało też podstawowego sprzętu, a możliwości odnowy biologicznej pozostawały bardzo ograniczone. Dla wielu zawodników warunki, które obecnie uznajemy za standard, były wtedy całkowicie nieosiągalne. Gdyby sportowiec wychowany w dzisiejszych realiach przeniósł się w tamte czasy, prawdopodobnie poczułby się jak na surowym obozie przetrwania. Właśnie te trudności często kształtowały charakter. Uczyły wytrwałości, odporności i nieustannego dążenia do tego, aby znaleźć się w miejscu, gdzie braki stają się jedynie wspomnieniem. Mnie te niedogodności nie zniechęcały. Skupiałem się na grze, bo to dawało mi prawdziwą radość. Wszystko inne wydawało się mniej istotne. Z perspektywy czasu widzę, że to właśnie tamte braki zbudowały we mnie głód rozwoju, którego nie da się wypracować w komfortowych warunkach. To była szkoła życia, którą dziś wspominam z wdzięcznością, bo nauczyła mnie doceniać zarówno drogę, jak i każdy krok naprzód.

W 1998 roku dołączyłem do Amiki Wronki, jednocześnie rozpoczynając naukę w pierwszej klasie liceum. Klub ten stanowił jedno z najciekawszych miejsc na piłkarskiej mapie Polski tamtego okresu. Był stosunkowo młody, a mimo to szybko zdążył wypracować sobie markę zespołu ambitnego i pnącego się w górę krajowej hierarchii. Wyróżniał się stabilnym zapleczem finansowym, które pozwalało mu rozwijać kadrę i organizację na poziomie znacznie przewyższającym możliwości wielu innych klubów w Polsce i jednocześnie wciąż

pozostawał miejscem, w którym nie brakowało sportowej surowości oraz codziennej pracy, ponieważ infrastruktura nie zawsze nadążała za rosnącymi ambicjami. Amica była klubem otwartym na młodych zawodników i dawała im realną szansę na rozwój. Panowała tam atmosfera intensywnego treningu i rywalizacji. Dla młodego chłopaka było to miejsce pełne wyzwań, ale także ogromnych możliwości. Codzienna praca zaczęła przynosić efekty i 31 lipca 2004 roku zadebiutowałem w Ekstraklasie. Miesiąc później wybiegłem na murawę w meczu europejskich pucharów, przeciwko węgierskiemu Budapest Honvéd. Wygraliśmy pierwsze spotkanie 1:0, a ja zanotowałem asystę. Wtedy poczułem, że dziecięce marzenia stają się rzeczywistością.



Fankarta Amiki Wronki. Autor zdjęcia nieznanymi (archiwum prywatne Marcina Kikuta)

Marcin Wiktor

Od najmłodszych lat marzyłem, aby  
zostać piłkarzem, dziś marzenie to się nie zmieniło.

Gry w zreszonym klubie rozpocząłem w  
wieku 10 lat (IVU podstawówki). Z drużyną orlików  
zdobyłem mistrzostwo województwa jesienią 94'.

Następne lata to była przygoda z piłką w  
szampkach i juniorskich młodzieżowych.

Efektów można było dostrzec w juniorskich mt.,  
kiedy to zajęliśmy I m. w lidze.

Wiosną 98' zadebiutowałem w lidze juniorskiej  
starszych (MŁJ) przeciwko Amice Wronki.

Od tamtej chwili trenowałem z juniorskimi st.  
gdzie trenerzy chcieli abym agent się przed  
pójściem do Amiki. Jestem im za to wdzięczny.

Między innymi grąłem w kadrowej wojewódzkiej  
gorzowskiej, wziętą z wszystkimi meczami na  
turniejach makroregionalnych jednak bez  
większych efektów (awans do kadry makroregionu).

Ostatni turniej, w Pile zakończył się  
naszym zwycięstwem (GorzPN). Przygodę z kadrową

wojewódzką zaktoryzuję bardzo optymistycznie.  
Co się odlece to nie uciecze. Do  
kadry makroregionu dostatek się graje  
w Amice. Jeneria, tuż po przyjeździe do  
klubu zorganizujemy sparing na którym  
trenerzy wybierali do reprezentacji makroreg.  
W reprezentacji tej zorganizujemy większość  
meczy, sięgając po IV m. Mistrzostw Polski.  
Do tej pory przygodę z Amicą oceniam  
dosyć dobrze aczkolwiek oczekuję więcej  
od siebie.

Możę o grze w reprezentacji Polski  
jednej z najlepszych lig Europy, a w  
I lidze polskiej będę grał na pewno,  
może nie za rok, dwie ale za kilka lat  
na 100%.





Źródło: kksiech.com

W barwach Lecha Poznań

W 2006 roku trafiłem do Poznania na skutek fuzji Lecha Poznań i Amiki Wronki. Był to moment, który mocno zmienił kierunek mojej kariery. Znalazłem się w klubie o dużych ambicjach i zupełnie innych realiach niż te, do których przywykłem we Wronkach. Wszystko działo się szybciej, głośniej i z większym naciskiem na wynik. Już po kilku treningach zrozumiałem, że muszę wejść na wyższy poziom, bo tu każdy dzień był testem, a wszyscy zawodnicy chcieli udowodnić, że zasługują na miejsce w składzie. Lech otworzył przede mną świat wymagającego futbolu, w którym presja to codzienność, a nie coś wyjątkowego. Miałem poczucie, że nie ma miejsca na chwilę słabości, ale ten rodzaj napięcia sprawiał, że człowiek szybciej dojrzewał piłkarsko i mentalnie.

Rywalizacja była ogromna, bo oprócz samego składu walczyło się też o szacunek kibiców i trenerów. Intensywność treningów była większa, a gra obok takich zawodników jak Robert Lewandowski, Manuel Arboleda, Ivan Djurdjević, czy Artjoms Rudņevs zmuszała do przekraczania własnych granic. Każdy z nich podnosił poprzeczkę innym, a ja musiałem odnaleźć się w tej nowej rzeczywistości, szukając swojej roli w drużynie, która stale się rozwijała. Każdy detal na treningu miał znaczenie, bo konkurencja nie pozwalała na chwilę oddechu. Z czasem zacząłem rozumieć, że takie środowisko najlepiej pokazuje, ile naprawdę jesteś wart jako sportowiec. To właśnie wtedy uczysz się reagować na presję bez szukania wymówek i brać odpowiedzialność za swoje miejsce w zespole.